



**Pró-Reitoria de Graduação  
Curso de Nutrição  
Trabalho de Conclusão de Curso**

**ANÁLISE DO CONSUMO DE CARNES; AVES; PESCADOS E OVOS POR ADOLESCENTES DE  
ESCOLAS PARTICULARES DO DISTRITO FEDERAL**

**Autora: Roberta Peixoto Pinto Coelho  
Orientadora: MsC. Iama Marta de Araujo Soares**

**Brasília - DF  
2011**

**ROBERTA PEIXOTO PINTO COELHO**

**ANÁLISE DO CONSUMO DE CARNES; AVES; PESCADOS E OVOS POR  
ADOLESCENTES DE ESCOLAS PARTICULARES DO DISTRITO FEDERAL**

Artigo apresentado ao curso de graduação em  
Nutrição da Universidade Católica de Brasília,  
como requisito parcial para obtenção do Título  
de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: MsC. Iama Marta de Araujo  
Soares

**Brasília  
2011**

# **ANÁLISE DO CONSUMO DE CARNES; AVES; PESCADOS E OVOS POR ADOLESCENTES DE ESCOLAS PARTICULARES DO DISTRITO FEDERAL**

**ROBERTA PEIXOTO PINTO COELHO**

## **RESUMO**

A adolescência é marcada por uma adequação às características e hábitos dos grupos de amigos, que se refletem no estilo de vida. Adolescentes tendem a viver o momento atual, podendo desvios nutricionais, adotados nesta fase da vida, gerar sérias implicações na fase adulta, levando ao aparecimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sendo assim, a presente pesquisa teve como objetivo conhecer o consumo alimentar de carnes; aves; pescados e ovos, entre 299 estudantes, de escolas particulares do Distrito Federal (DF), de ambos os sexos, compreendendo a faixa etária de 13 a 19 anos. Para tanto, foi utilizado um questionário adaptado do Guia da Pirâmide Alimentar, proposto pelo Ministério da Saúde. Os resultados, quanto ao grupo de alimentos pesquisado, foram satisfatórios para a maioria dos participantes, tomando como referência a quantidade de 02 porções/dia. O consumo foi adequado para 42% (n=52) dos indivíduos do sexo masculino e 51% (n=85) do sexo feminino; no entanto, 21% dos adolescentes (n = 51), entre 11 e 13 anos, de ambos os sexos, apresentaram riscos para o desenvolvimento de hipercolesterolemias; isto porque fazem o consumo excessivo de carnes, aves e ovos, principalmente (03 ou mais vezes/dia), alimentos que, por sua natureza, apresentam altos índices de gordura saturada. Conclui-se que, apesar da temática “alimentação saudável “ ser bastante disseminada nas escolas, ainda se fazem necessárias intervenções inseridas no campo da educação em saúde, garantido aos indivíduos jovens um prognóstico favorável para a longevidade e a qualidade de vida a médio e longos prazos.

**Palavras-chave:** Nutrição, estudantes; hábitos alimentares; carnes; aves; ovos e pescados.

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os efeitos da pós-modernização, embalada pela globalização, têm gerado novos padrões alimentares, costumes e hábitos, em quase todos os países do mundo. No Brasil, esta “transição nutricional” pode ser identificada a partir da mudança de padrões alimentares tradicionais, com substituição progressiva de cereais, raízes e tubérculos por uma alimentação mais ocidental, isto é, maior consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares que, aliados à diminuição progressiva de exercícios físicos, favorecem o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). É sabido que determinadas práticas alimentares constituem fatores preditores de condições mórbidas como as doenças cardiovasculares, diabetes, vários tipos de neoplasias e a obesidade<sup>1,2</sup>.

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde; sendo, na primeira infância, grande a influência do ambiente domiciliar<sup>3</sup>.

A partir da adolescência, é natural uma adequação às características e costumes dos grupos de amigos, que se refletem no estilo de vida. Adolescentes tendem a viver o momento atual, não dando importância às conseqüências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais. No entanto, é consenso que o consumo alimentar adotado na adolescência tem sérias implicações no crescimento, na promoção de saúde, a longo prazo, e no desenvolvimento do comportamento alimentar durante a fase adulta, podendo ser um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis<sup>4,5</sup>.

Na atualidade, a partir do fenômeno da globalização, a descrição das práticas alimentares adotadas pelos adolescentes tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, a chamada “dieta ocidental”. Os excessos de alimentos industrializados e a diminuição de alimentos ricos em fibras são impactantes para a saúde pública. Sendo assim, deve ser fortemente estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema<sup>5</sup>.

Estudos recentes, como a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), 2011, evidenciam a necessidade de intervenções na valorização do consumo diário de vários itens que constituem uma dieta saudável, tomando por base a o Guia da Pirâmide Alimentar, proposto pelo Ministério da Saúde, uma vez que o consumo de alimentos industrializados tem aumentado galopantemente em detrimento de uma alimentação mais natural, rica em frutas, hortaliças e leguminosas, por exemplo<sup>6,7</sup>.

No sentido de colaborar para o oferecimento de novas informações sobre alimentação e nutrição, este trabalho teve como objetivo conhecer as práticas alimentares e a prevalência de desvios nutricionais da população adolescente, com ênfase para carnes, aves, pescados e ovos. Servindo como base para futuros projetos de pesquisa em graduação, podendo também ser utilizado em trabalhos monográficos.

## METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória, cujo objetivo foi o de conhecer os hábitos alimentares de estudantes, cuja faixa etária compreendeu de 11 a 19 anos de idade.

Inicialmente foi realizada extensa pesquisa bibliográfica, utilizando como base de dados os termos hábitos alimentares; escolares; pirâmide alimentar; Nutrição e doenças crônicas não transmissíveis, na busca por informações sobre o atual perfil da população brasileira quanto a aspectos nutricionais, tomando por base o guia internacional da Pirâmide Alimentar, proposta por Phillipi *et al.*, 2008<sup>6</sup>.

Foram contactadas 04 escolas particulares do Distrito Federal, com o propósito de solicitar a autorização para a realização da pesquisa. No entanto, apenas 02 instituições de ensino se propuseram a colaborar. Na ocasião, foi explicada a natureza científica do estudo, além de esclarecido que a participação dos alunos seria voluntária e sem remuneração, sendo garantida a privacidade das identidades dos sujeitos.

Para a obtenção de informações foi utilizado um questionário, elaborado pela orientadora deste trabalho, a partir da proposição da Pirâmide de Phillipi<sup>6</sup>, com a participação de estudantes de graduação em Nutrição. O protocolo contou com dados demográficos, referentes à idade e sexo dos participantes; além de IX itens fechados, para a avaliação da frequência do consumo alimentar, segundo grupo de alimentos, em escala de 05 pontos (variando de “Nunca” a “ 04 ou mais vezes/dia”); sendo: a) Grupo I (açúcar, doces e refrigerantes); Grupo II (leite e derivados); Grupo III (frutas); Grupo IV (carne,aves,pescados e ovos); Grupo V (óleos e gorduras); Grupo VI (verduras e legumes); Grupo VII (pães, batatas e massas); Grupo VIII (leguminosas); Grupo IX (cereais) (apêndice I). No entanto, para o objetivo do presente estudo, será discutido exclusivamente o grupo IV.

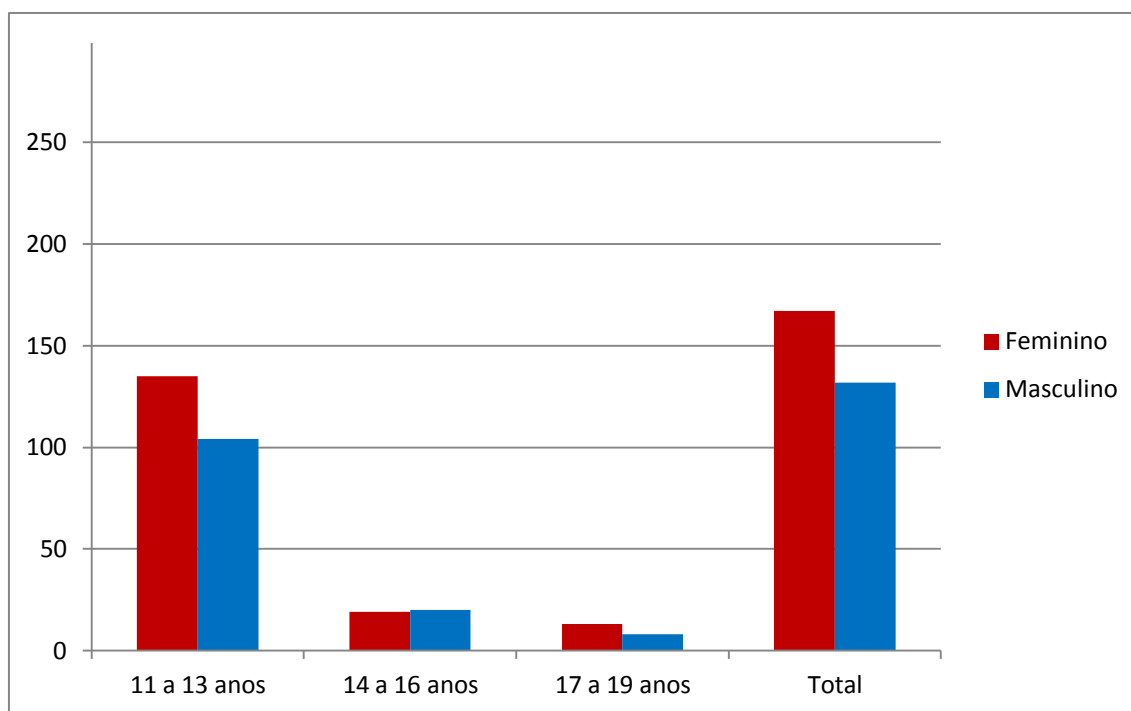
Foi realizado estudo piloto, com a colaboração de 15 voluntários, segundo o perfil da amostra, no intuito de verificar possíveis dificuldades quanto à interpretação dos itens. A partir deste estudo preliminar, não houve a necessidade de modificação do protocolo, cujo tempo médio para o preenchimento foi de 05 minutos.

A coleta de dados foi realizada nos dias 16 de setembro de 2011 e 06 de outubro de 2011 e contou com a participação de 299 indivíduos. Como critério de exclusão seriam descartados os instrumentos com respostas dúbias ou itens em aberto, sendo a amostra final composta por 299 participantes.

Os resultados foram submetidos a uma análise descritiva comparativa e foram apresentados na forma de frequência percentual e análise gráfica utilizando o programa *Microsoft Excel*.

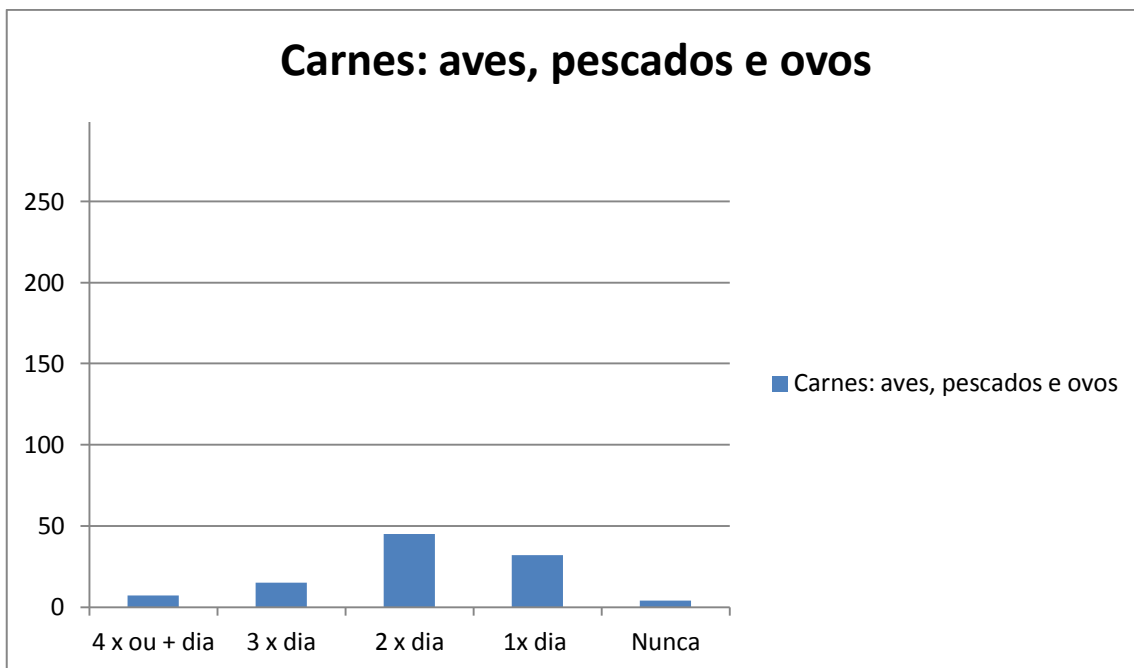
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a verificação dos hábitos alimentares dos estudantes, foram consultados 299 indivíduos, de ambos os sexos, sendo 55,85% (n= 167) do sexo feminino e 44,15% (n= 132) do sexo masculino, com idade entre 11 e 19 anos (Figura 1).

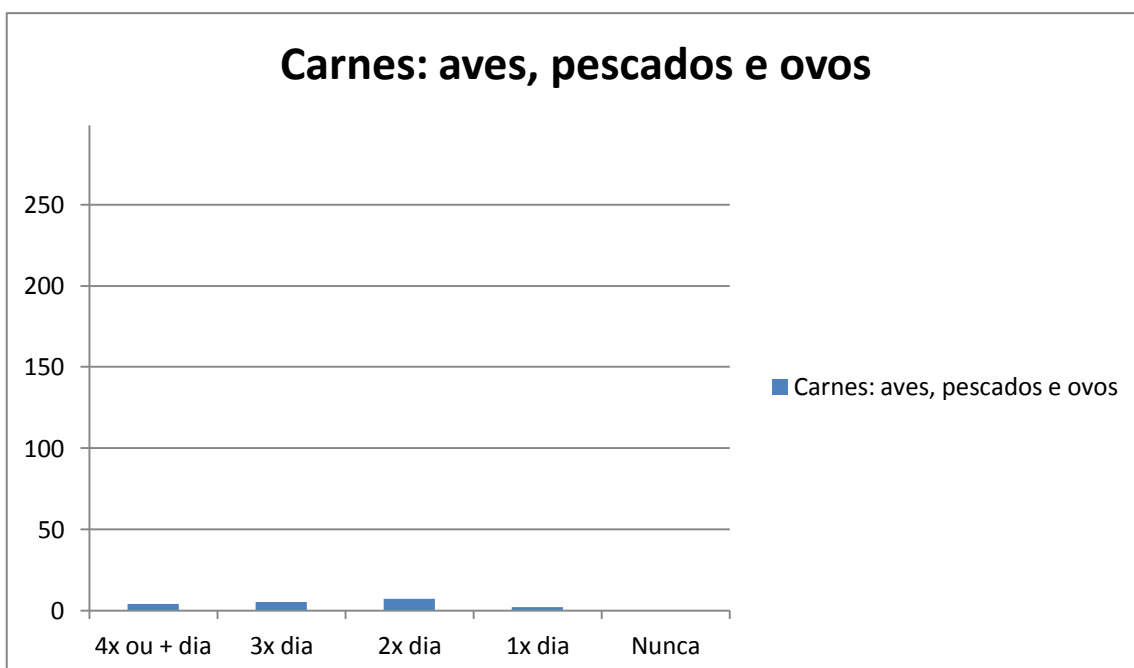


**Figura 1.** Faixa etária x sexo

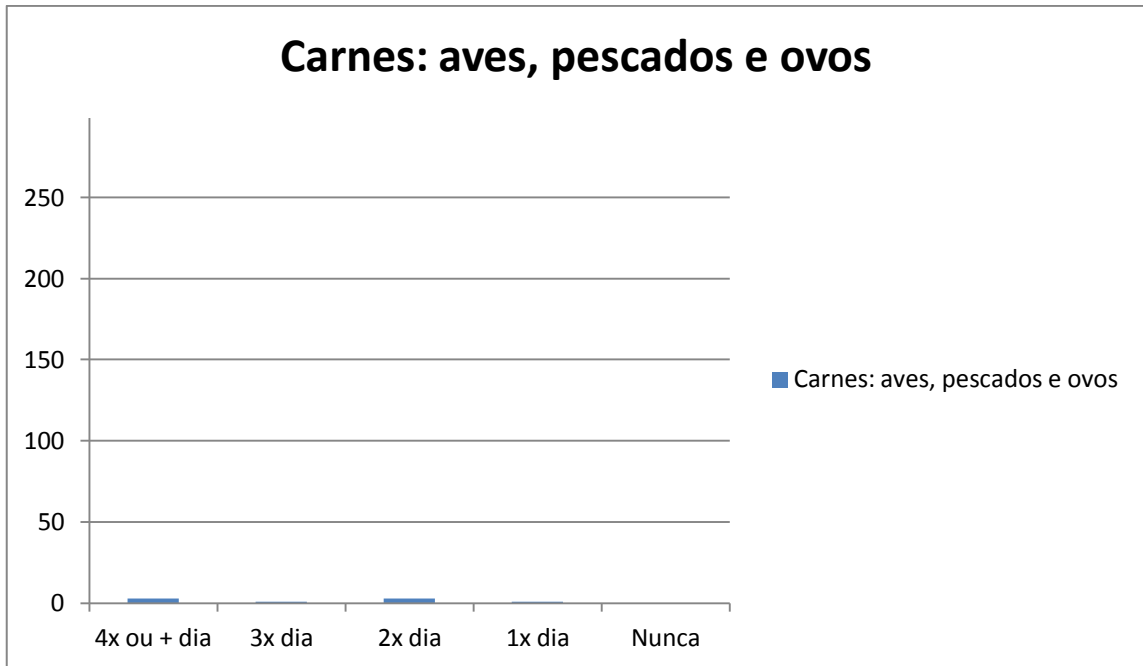
O consumo alimentar de aves, pescados e ovos apresentou-se satisfatório para a maioria dos participantes, independente do sexo. Tomando como referência a quantidade de 02 de porções/dia, segundo a Pirâmide Alimentar proposta por Phillipi, 2008, a ingestão deste grupo de alimentos foi adequado para 42% (n=52) dos indivíduos de sexo masculino e 51% (n=85) do sexo feminino (Figuras 2,3,4,5,6 e 7).



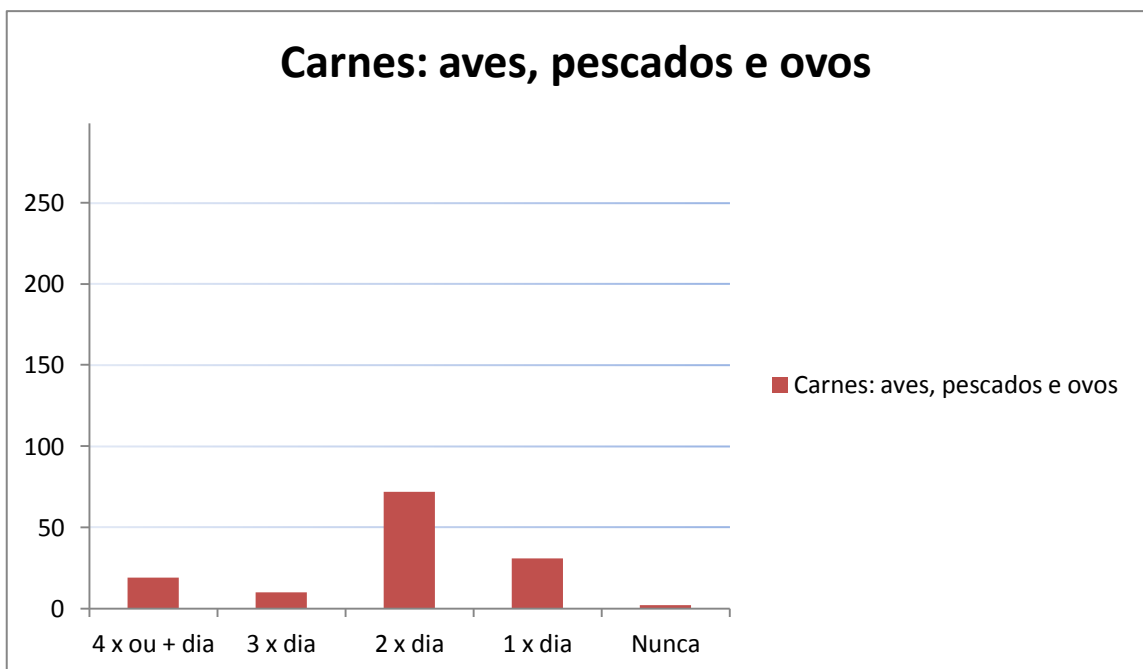
**Figura 2.** Consumo de carnes, aves, pescados e ovos x faixa etária (11 a 13 anos) – sexo masculino



**Figura 3.** Consumo de carnes, aves, pescados e ovos x faixa etária (14 a 16 anos) – sexo masculino

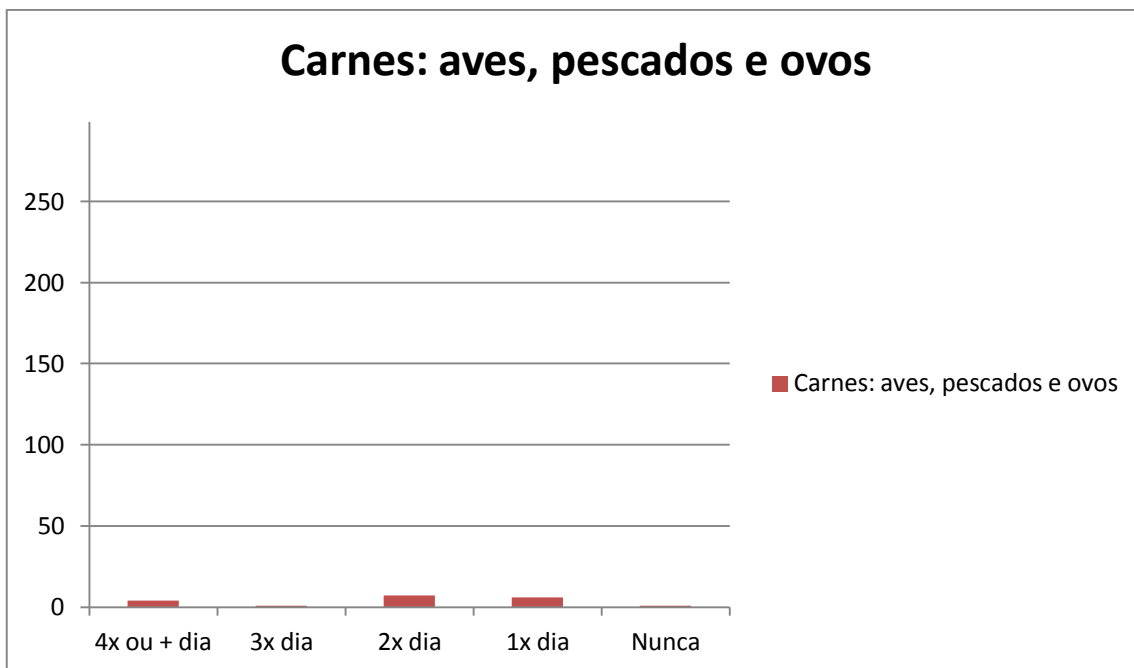


**Figura 4.** Consumo de carnes, aves, pescados e ovos x faixa etária (17 a 19 anos) – sexo masculino

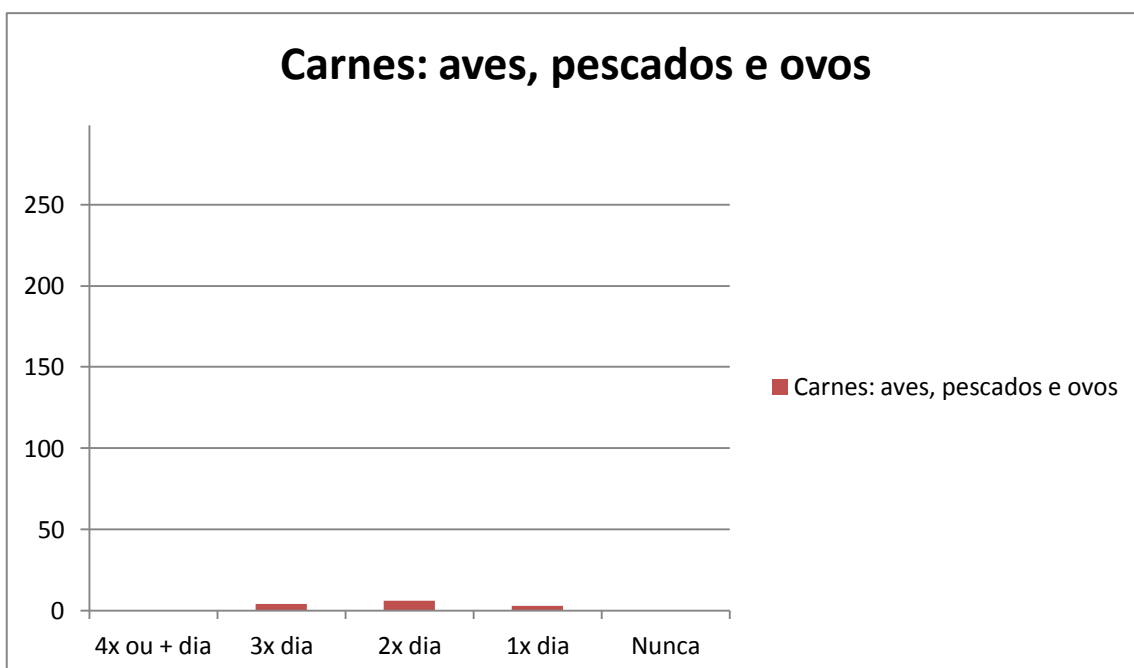


**Figura 5.** Consumo de carnes, aves, pescados e ovos x faixa etária (11 a 13 anos) – sexo feminino





**Figura 6.** Consumo de carnes, aves, pescados e ovos x faixa etária (14 a 16 anos) – sexo feminino



**Figura 7.** Consumo de carnes, aves, pescados e ovos x faixa etária (17 a 19 anos) – sexo feminino

Na atual pesquisa 21% (n=51) dos adolescentes, entre 11 e 13 anos, tanto do sexo masculino quanto do sexo feminino, apresentaram maiores riscos para o desenvolvimento de hipercolesterolemias; isto porque fazem o consumo de carnes, aves e ovos, 03 ou mais vezes/dia; alimentos que, por sua natureza, apresentam altos índices de gordura saturada. Os resultados são preocupantes por se tratarem de indivíduos jovens, que são mais susceptíveis a problemas metabólicos devido ao consumo inadequado de alimentos. Neste sentido, reforça-se a necessidade de maior disseminação de informações sobre alimentação saudável para os

adultos, uma vez que nesta faixa etária são os pais que escolhem os alimentos para as crianças, sendo os primeiros responsáveis pela transmissão de um padrão alimentar saudável, isto é, uma alimentação moderada, variável e equilibrada. A escola também deve assumir a responsabilidade pela educação para a saúde devido à sua função social e à sua potencialidade para o desenvolvimento de um trabalho sistematizado e contínuo<sup>8,9</sup>.

De acordo com a III Diretriz Brasileira de Prevenção da Aterosclerose o valor máximo da normalidade de colesterol total (CT) é 150 mg/dl. No entanto, no Brasil, mesmo adotando como critério para hipercolesterolemia, entre crianças e adolescentes, valores de CT superiores a 170 mg/dl, permanece alta a prevalência, com aproximadamente 40% de adolescentes apresentando níveis séricos de colesterol acima desta recomendação<sup>10</sup>.

Dentre grandes aliadas ao combate das concentrações séricas de LDL-colesterol (LDL-c) estão as fibras, segundo duas hipóteses: a) mecanismo de efeito redutor da concentração sanguínea de colesterol das fibras solúveis, que aumentam a excreção de ácidos biliares e b) inibição da síntese hepática do colesterol graças ao propionato, produto da fermentação das fibras solúveis<sup>11</sup>.

As alterações do perfil lipêmico, presentes na infância e adolescência, persistem na idade adulta, constituindo um importante fator de risco para o desenvolvimento das lesões ateroscleróticas, como demonstrado em um estudo de seguimento para doenças cardiovasculares em crianças e jovens americanos. Aproximadamente 50% dessas crianças apresentavam CT elevado, que se mantiveram 10 a 15 anos mais tarde<sup>12</sup>.

Das variáveis ambientais envolvidas na determinação do perfil lipêmico, a dieta é considerada uma das mais importantes, particularmente pela sua relação com as doenças coronarianas. Os fatores dietéticos que exercem efeitos negativos sobre o perfil lipêmico são a alta ingestão de gordura saturada e de colesterol que estão associados a valores séricos elevados de CT e LDL-c<sup>13</sup>.

Apesar de não existir consenso sobre a diminuição dos níveis de CT e LDL-C com a prática esportiva em crianças e adolescentes, a semelhança das recomendações para adultos, o exercício físico é indicado tanto na prevenção quanto no tratamento coadjuvante das dislipidemias para estes grupos de indivíduos. A atividade física regular pode propiciar a melhora da obesidade infantil e, secundariamente, o controle da dislipidemia<sup>14</sup>.

## CONCLUSÃO

A partir dos resultados pode-se verificar que os indivíduos mais jovens (entre 11 e 13 anos) apresentaram maiores riscos ao desenvolvimento de DCNT, especialmente hipercolesterolemia, com elevado consumo de carnes, aves e ovos. Estes dados podem estar refletindo os hábitos alimentares das famílias, uma vez que, adolescentes nesta faixa etária fazem a maioria das refeições em suas residências, sendo dependentes da alimentação que é oferecida nos domicílios.

Uma excelente estratégia para a prevenção e tratamento coadjuvante das dislipidemias é o exercício físico regular, que deve ser fortemente estimulado, junto com estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema na vida adulta.

Conclui-se que, apesar da temática “alimentação saudável” ser bastante disseminada, falta uma maior parceria entre escola/família, agregando ainda informações do campo da antropologia da alimentação e os fundamentos teóricos do Guia Alimentar da Pirâmide, para que esteja inserida em um contexto político-social de promoção à saúde e qualidade de vida. A promoção da alimentação saudável é uma das principais estratégias de saúde pública para lidar com a complexidade dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade.

A falta de protocolos para a avaliação do consumo alimentar, em especial de adolescentes, e as diferentes formas de coleta de dados constituiu uma limitação para esta pesquisa, impedindo comparações com outros trabalhos na mesma linha de pesquisa. Os distintos métodos podem ser responsáveis pela expressiva diferença nos resultados encontrados entre os estudos.

# **ANALYSIS OF CONSUMPTION OF MEAT, EGGS AND FISH FOR TEENS OF PRIVATE SCHOOLS DISTRITO FEDERAL**

**ROBERTA PEIXOTO PINTO COELHO**

## **ABSTRACT**

The adolescence is marked by an adaptation of the characteristics and habits of the groups of friends that are reflected in the lifestyle. Adolescents can have nutrition's problem, adopted in this stage of life, have serious implications in adult life, leading to early onset of chronic non communicable diseases (NCD). Therefore, this research aimed to understand the food intake of meat, eggs and fish, among 299 students of private schools in the Distrito Federal (DF) of both sexes covering the age group 13 to 19 years. For this purpose, we used questionnaire adapted from the Food Guide Pyramid, proposed by the Ministry of health. The results, food group surveyed were satisfactory the most participants, with reference to the amount of 02 servings day. Consumption was suitable for 42% (n=52) of males and 51% (n=85) female, 21% of adolescents (n=51), between 11 and 13 years, both and women, reported risk for the development of hypercholesterolemia; they consume excess of meat, eggs and fish (03 or more times/ day), rich foods have high levels of saturated grease. Therefore, it is concluded that, despite the theme of "healthy eating" is quite widespread in schools, interventions are still needed within the field of health education, guaranteeing young people a favorable prognosis for longevity and quality of life in the medium and long term.

**Key words:** Nutrition, students, eating habits, meat, eggs and fish.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MARINHO, Maria Cristina Sebba; HAMANN, Edgar Merchán and LIMA, Ana Carolina da Cunha Floresta. **Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil.** *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* [online]. 2007, vol.7, n.3, pp. 251-261.
2. SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar.** *Cad. Saúde Pública* [online]. 2008, vol.24, suppl.2, pp. s312-s322.
3. PHILIPPI, Sonia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodrigues and COLUCCI, Ana Carolina Almada. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos.** *Rev. Nutr.* [online]. 2003, vol.16, n.1, pp. 5-19.
4. VINHOLES, Daniele Botelho; ASSUNCAO, Maria Cecília Formoso and NEUTZLING, Marilda Borges. **Freqüência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.** *Cad. Saúde Pública* [online]. 2009, vol.25, n.4, pp. 791-799.
5. TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida and SLATER, Betzabeth. **A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos.** *Cad. Saúde Pública* [online]. 2009, vol.25, n.11, pp. 2386-2394.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira.** 1ª Ed., Brasília, 210p, 2008.
7. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Pesquisa de Orçamento Familiar/2011. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home>. Acesso em outubro de 2011.
8. SOBRAL, Nilza Aparecida Tuler and SANTOS, Sandra Maria Chaves dos. **Proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável.** *Rev. Nutr.* [online]. 2010, vol.23, n.3, pp. 399-415.
9. CAMPOS, Lício de Albuquerque; LEITE, Álvaro Jorge Madeiro; ALMEIDA, Paulo César de. **Nível socioeconômico e sua influência sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares adolescentes do município de Fortaleza.** *Rev. Nutr.*, set./out. 2006, vol.19, n. 5, p.531-538.
10. SANTOS, RD. **III Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Diretriz sobre Prevenção de Aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia.** *Arq Bras Cardiol*;77(Suppl 3):1-48, 2001.
11. RIQUE, A.B.R.; SOARES, E.A.; MEIRELLES, C.M. **Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.** *Rev Bras Med Esporte*, Vol. 8, Nº 6, nov/dez, 2002.

12. TEIXEIRA, MH; VEIGA, GV; SICHIEIRI, R. **Consumo de gordura e hipercolesterolemia em uma amostra probabilística de estudantes de Niterói, Rio de Janeiro.** Arq Bras Endocrinol Metab, vol.51, no.1, São Paulo, Feb. 2007

13. GERBER ZR, ZR; ZIELINSKY, P. **Fatores de risco para aterosclerose na infância: um estudo epidemiológico.** Arq Bras Cardiol;69:231-6, 1997.

14. HANCOX, RJ; MILNE, BJ, POULTON, R. **Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study.** Lancet 364(9430):257-62, 2004.

## APÊNDICE



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA**  
**PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO – CURSO DE NUTRIÇÃO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**Idade:** ( ) 11 a 13 anos      ( ) 14 a 16 anos      ( ) 17 a 19 anos

**Sexo:** Fem ( ) Mas ( )

Assinale com um X a alternativa que melhor atende ao seu consumo diário para os respectivos alimentos. Evite deixar itens em aberto e marque apenas 01 (uma) alternativa para cada grupo.

<b>ALIMENTO – CONSUMO DIÁRIO</b>	<b>Nunca</b>	<b>01 x dia</b>	<b>02 x dia</b>	<b>03 x dia</b>	<b>04 x ou mais/dia</b>
<b>Grupo I</b> - Açúcar; doces; refrigerante					
<b>Grupo II</b> - Leite e derivados (iogurte; vitamina; queijo...)					
<b>Grupo III</b> – Frutas (unidade/fatia/pedaço)					
<b>Grupo IV</b> – Carne; aves; pescados e ovos					
<b>Grupo V</b> - Óleos e gorduras (manteiga; margarina; azeite; frituras)					
<b>Grupo VI</b> - Verduras e legumes					
<b>Grupo VII</b> – Pães, batatas e massas					
<b>Grupo VIII</b> - Leguminosas (feijão; lentilha; ervilha; grão de bico)					
<b>Grupo IX</b> – Cereais (arroz; milho; cereal matinal)					